

ආසාතපටිච්චනය සූත්‍රය

ක්‍රෝධය දුරුකරලීමේ සදහම් මාවත

Anger Management in Buddhism

මෙම සූත්‍රයෙන් විස්තර වන්නේ ආසාතය හෙවත් ක්‍රෝධය දුරුකළ යුතු ආකාරයයි. ජීවිතයේ සතුට සැනසුම පැහැර ගන්නා ක්‍රෝධය සිතින් දුරුලා මෙහි සහගතව සිත පවත්වා ගත යුතු ආකාරය පිළිබඳ සූත්‍රයෙන් පැහැදිලි කර තිබේ.

කිසියම් පුද්ගලයකු හෝ දෙයක් පිළිබඳව පවත්නා දැඩි අමනාපය, තරහ, ද්වේෂය, ගැටීම හෙවත් වෛරය ආසාතය නම් වේ. මෙලෙස ක්‍රෝධය හටගන්නේ කිසියම් පටිස (ගැටීමට තුඩු දෙන) අරමුණක් පිළිබඳව අයෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් සිහිකිරීම හේතුවෙනි. ඇස, කණ, නාසාදී ඉන්ද්‍රියකට රූප, ශබ්ද, ගන්ධාදී අරමුණක් ස්පර්ශ වූ විට එය නුනුවණින් (අනුවණින්) මෙනෙහි කිරීම නිසා මෙලෙස ආසාතය හටගනී. සිතෙහි යම් පුද්ගලයකු හෝ යමක් පිළිබඳව විරසක බවක් හටගත් විට සිතෙහි සහනය සතුට අහිමි වන අතර එමඟින් සිතට මහත් පීඩාවක් හටගනී. මෙම මානසික පීඩනය තම ශරීරයට ද බලපෑ නොයෙක් ලෙඩදුක් හටගැනීමට ද එය හේතු වේ. එවිට මුහුණෙහි ප්‍රසන්න බව ද නැති වන අතර ශරීරයෙහි ලේ අපිරිසිදු වීමට ද මෙය හේතුවක් වේ. ක්‍රෝධය ඇති විට මානසික සංහිදියාව නැති වීමෙන් දුකින් වාසය කිරීමට සිදු වන අතර තමා ලැබූ අධ්‍යාපනික හා ආර්ථික සම්පත්වලින් නිසි ඵල ලබා ගැනීමට ද නොහැකි වනු ඇත. මේ නිසා යමෙක් ජීවිතයේ සතුට සහනය අපේක්ෂා කරයි නම් අන් අය පිළිබඳ සිතෙහි හටගන්නා අමනාපය අනිවාර්යයෙන් දුරු කළ යුතුව පවතී. මානසික සැනසීම බලාපොරොත්තු වන්නකු විසින් තම ආධ්‍යාත්මික ගමන් මග ආරම්භයෙහි දී ම සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා (සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිත්තා) යනුවෙන් මෙන් වැඩිය යුතු බව කරුණය මෙන්ම සූත්‍රයෙහි දක්වා ඇත්තේ එබැවිනි.

සිතෙහි සතුට පැහැර ගන්නා ප්‍රධාන අකුසල මූල තුනකි. එනම් ලෝභ, ද්වේෂ හා මෝහය. මෙම අකුසල මූල සිතින් පැවැති පමණට තමා ලැබූ උතුම් දුර්ලභ මිනිස් ජීවිතයෙන් නිසි ඵල නොලැබී යනු ඇත. එබැවින් ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය සතුට අපේක්ෂා කරන බුද්ධිමත් මනුෂ්‍යයකු විසින් ලෝභාදී අකුසල මූල හැකිතාක් දුරු කොට කායික, වාචසික, මානසික ක්‍රියා නිවැරදි කර ගැනීමට උත්සුක විය යුතු ය. බුදුදහමෙහි දැක්වෙන පරිදි ලෝභය දුරුලීම සඳහා පරිත්‍යාගයත් ද්වේෂය දුරුලීම සඳහා මෙන් වැඩිමත් මෝහය දුරුලීම සඳහා ධර්මශ්‍රවණය හා ප්‍රඥා භාවනාවන් පුහුණු කළ යුතු වේ. ලෝභාදී අකුසල මූල දුරු කළ පමණට සිතෙහි කුසල චේතනා දියුණු වී මානසික සහනය වර්ධනය වීමෙන් කායික - වාචසික - මානසික ක්‍රියා බෙහෙවින් පිරිසිදු වේ. එවිට ජීවිතයේ සතුට සැනසුම සහනය දිනෙන් දින දියුණු වීමෙන් තමාටත් තමා වටා සිටින අන් අයටත් අපමණ යහපතක් උදා වේ. ශාරීරික සෞඛ්‍යය දියුණු වීමට ද මානසික සුවතාව හේතු වේ.

ද්වේෂය හෙවත් ක්‍රෝධය සිතෙහි සතුට පැහැර ගන්නා ප්‍රධාන අකුසල මූලයකි. එබැවින් ක්‍රෝධය දුරුලීම පිළිබඳවත් ක්‍රෝධය දුරුලීමේ වැදගත්කම හා එහි ආනිසංස පිළිබඳවත් කරුණු ඇතුළත් සූත්‍ර රැසක් බුදුදහමෙහි ඇතුළත් වේ. ඒ අතර කරුණය මෙන්ම සූත්‍රය, මෙන්තානිසංස සූත්‍රය, මෙන්ත සූත්‍ර, ආසාතපටිච්චනය සූත්‍රය ආදී දේශනා ප්‍රධාන වේ.

අග්‍රශ්‍රාවක සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ විසින් දේශිත ආසාතපටිච්චනය සූත්‍රයේ දී විශේෂයෙන් අවධාරණය කෙරෙන්නේ ද්වේෂය දුරුලීම සඳහා වැඩිය යුතු දහම් මග පිළිබඳවයි. පියවර පහක් යටතේ මෙය විස්තර කර තිබේ.

1. පියවර.

ඇතැම් පුද්ගලයෙක් කායික වශයෙන් අපිරිසිදු / වැරදි ක්‍රියා කරන්නේ වෙයි. එහෙත් ඔහුගේ වචනය පිරිසිදු වෙයි. මෙබඳු තැනැත්තා කෙරෙහි ක්‍රෝධය දුරු කළ යුතු ය.

මෙලෙස කායිකව අපිරිසිදු ක්‍රියා ඇති එහෙත් වාචසික පිරිසිදු ක්‍රියා ඇති තැනැත්තා කෙරෙහි පිළිපැදිය යුතු ආකාරය පිළිබඳ නිදසුනකින් කරුණු දක්වා තිබේ. ඒ අනුව කිසියම් හිඤ්චක් තෙම විටියෙහි රෙදි කඩක් දක, වම් පයින් මැඩ, දකුණු පයින් දිග හැර එහි යම් තද කොටසක් වේද, එය ඉරා ගෙන යන්නේද, මෙපරිද්දෙන් ම යම් පුද්ගලයෙක් අපිරිසිදු වූ කයින් හැසිරීම් ඇත්තේ නම්ද, පිරිසිදු වූ වචනයෙන් හැසිරීම් ඇත්තේ ද, මොහුගේ යම් අපිරිසිදු කයින් හැසිරීම් බවක් වේද, ඒ කාලයෙහි මොහුගේ එය මෙතෙහි නොකට යුතුයි. මොහුගේ යම් පිරිසිදු වචනයෙන් හැසිරීම් බවක් වේ නම් එය එකල්හි මෙතෙහි කළ යුතුය. මෙලෙස මෙබඳු පුද්ගලයා කෙරෙහි ද ක්‍රෝධය දුරු කටයුතු වේ.

2. පියවර.

ඇතැම් පුද්ගලයෙක් අපිරිසිදු වචන ඇත්තේ වෙයි. එහෙත් ඔහුගේ කායික ක්‍රියා පිරිසිදු ය, නිවැරදි ය. මේ පුද්ගලයා කෙරෙහි ද ක්‍රෝධය දුරු කළ යුතු ය.

මෙම තැනැත්තා කෙරෙහි ක්‍රෝධය දුරු කළ යුත්තේ කෙසේ ද යත්, යම් සේ පොකුණක් සෙවෙල්, පරඩැල්වලින් ගැවසුණේ වේ ද, එකල්හි ශ්‍රීෂ්මයෙන් තැවුනාවූ, ශ්‍රීෂ්මයෙන් පෙළුනාවූ, ක්ලාන්තවූ, හටගත් තෘෂ්ණා ඇත්තාවූ, පැන් බොනු කැමතිවූ පුරුෂයෙක් එන්නේ ද, හෙතෙම ඒ පොකුණට බැස, දෙඅතින් එහා මෙහා සෙවෙල් පරඩැල් ඉවත්කොට දැතින් වතුර ගෙන පානය කොට යන්නේ ද, මෙපරිද්දෙන් ම යම් පුද්ගලයෙක් අපිරිසිදු වචනයෙන් හැසිරීම් ඇත්තේ නම්ද, පිරිසිදු කයින් හැසිරීම් ඇත්තේ ද, මොහුගේ යම් අපිරිසිදු වචනයෙන් හැසිරීම් බවක් වේ ද, එකල්හි එය මෙතෙහි නොකට යුත්තිය. මොහුගේ යම් පිරිසිදු කයින් හැසිරීම් ඇති බවකුත්, වේ නම් එකල්හි එය මෙතෙහි කට යුතුය. ඇවැත්නි, මෙබඳු පුද්ගලයා කෙරෙහි ද ක්‍රෝධය දුරු කටයුතු වේ.

3. පියවර.

ඇතැම් පුද්ගලයෙක් කයින් අපිරිසිදු හැසිරීම් ඇත්තේ වෙයි. වාචිකව ද අපිරිසිදු හැසිරීම් ඇත්තේ වෙයි. එහෙත් ඔහු කලින් කල සිත පිරිසිදු කිරීමෙහි නියැළුණේ වෙයි. මේ තැනැත්තා කෙරෙහි ද ක්‍රෝධය දුරු කළ යුතු ය.

මෙම පුද්ගලයා කෙරෙහි කෙසේ ක්‍රෝධය දුරු කටයුතු ද යත්, යම්සේ ගව පියවරෙහි ස්වල්පයක් ජලයක් වේ ද, ඉක්බිති ශ්‍රීෂ්මයෙන් තැවුනාවූ, ශ්‍රීෂ්මයෙන් පෙළුනාවූ, ක්ලාන්තවූ, හටගත් තෘෂ්ණා ඇත්තාවූ, පැන් බොනු කැමතිවූ පුරුෂයෙක් එන්නේ ද, ඔහුට මෙබඳු සිතක් වන්නේය. 'මේ ගව පියවරෙහි ජලය වනාහි ස්වල්ප ය. ඉදින් මම අතින් හෝ භාජනයකින් මෙම ජලය පානය කරන්නේ නම් එවිට ජලය කැලඹෙයි. එනිසා මම දැතින් හා දෙදතින් බිම හිඳ ගවයෙකු බොන්නාක් මෙන් පානයකොට යන්නෙමි නම් යෙහෙකැ' යි හෙතෙම දැතින් හා දෙදතින් බිම හිඳ ගවයෙකු බොන්නාක් මෙන් පානයකොට යන්නේ ද, එලෙස ඇතැම් පුද්ගලයෙක් අපිරිසිදු කයින් හැසිරීම් ඇත්තේ, අපිරිසිදු වචනයෙන් හැසිරීම් ඇත්තේ වේද, කලින් කල චිත්තයා සම්බන්ධ අවකාශයක්, චිත්තයා සම්බන්ධ ප්‍රසාදයකුත් ලබා ද, මෙබඳු පුද්ගලයා කෙරෙහි ද ක්‍රෝධය දුරු කටයුතු වේ. මොහුගේ යම් අපිරිසිදු කයින් හැසිරෙන බවක් වේ ද, එකල්හි එය මෙතෙහි නොකට යුතුය. මොහුගේ යම් අපිරිසිදු වචනයෙන් හැසිරීම් බවකුක් වේ ද, එය ද එකල්හි මෙතෙහි නොකට යුතුය. හෙතෙම කලින් කල චිත්තයාගේ යම් අවකාශයකුත්, චිත්තයාගේ යම් ප්‍රසාදයකුත්, ලබයි ද, මොහුගේ එය ම එකල්හි මෙතෙහි කටයුතුයි. ඇවැත්නි, මෙබඳු පුද්ගලයා කෙරෙහි ද ක්‍රෝධය දුරු කටයුතු වේ.

4. පියවර.

ඇතැම් තැනැත්තෙක් කයින් අපිරිසිදු හැසිරීම් ඇත්තේ වෙයි. වචනයෙන් ද අපිරිසිදු හැසිරීම් ඇත්තේ වෙයි. කලින් කල සිත පිරිසිදු කිරීමක් ද නොකෙරෙයි. මේ තැනැත්තා කෙරෙහි ද ක්‍රෝධය දුරු කළ යුතු ය.

මෙබඳු පුද්ගලයා කෙරෙහි කෙසේ ඒ පුද්ගලයා කෙරෙහි ක්‍රෝධය දුරු කටයුතු ද? ඇවැත්නි, යම්සේ පුරුෂයෙක් හටගත් ආබාධ ඇත්තේ, දුකින් පෙළුනේ, දැඩි ගිලන්වූයේ, දික් මගට පිළිපත්තේ වේද, ඔහුගේ ඉදිරියේ නුත් ගම දුරවන්නේ වේද, පසු භාගයේ නුත් ගම දුර වන්නේද, හෙතෙම හිතවූ භෝජන නොලබන්නේ නම්, හිතවූ බෙහෙත් නොලබන්නේ නම්, සුදුසු උපස්ථායකයෙකු නොලබන්නේ නම්, ගමෙහි අධිපතියෙකු නොලබන්නේ නම්, දීඝි මාගීයට පිළිපත්තාවූ එක්තරා පුරුෂයෙක් ඔහු දක්නේ ද, හෙතෙම ඒ පුරුෂයා කෙරෙහි කරුණාව ම ඇති කර ගන්නේය. දයාව ම ඇති කර ගන්නේය. අනුකම්පාව ම ඇති කරගන්නේය. මේ පුරුෂයා හිතවූ භෝජන ලබන්නේ නම්, හිතවූ බෙහෙත් ලබන්නේ නම්, සුදුසු උපස්ථායකයෙකු ලබන්නේ නම්, ගමෙහි අධිපතියෙකු ලබන්නේ නම් ඉතා යහපත් ය. ඊට හේතු කවරේද? මේ පුරුෂයා භානියට, ව්‍යසනයට නොපැමිණේවායි. ඇවැත්නි, මෙපරිද්දෙන් ම යම් පුද්ගලයෙක් අපිරිසිදුවූ කයින් හැසිරීම් ඇත්තේ, අපිරිසිදුවූ වචනයෙන් හැසිරීම් ඇත්තේ වෙයි ද, කලින් කල විත්තයාගේ අවකාශයකුක්, විත්තයාගේ ප්‍රසාදයකුත් නොලබා ද, ඇවැත්නි, මෙබඳු පුද්ගලයා කෙරෙහි ද ක්‍රෝධය දුරු කටයුතු වේ. ඇවැත්නි, මෙබඳු පුද්ගලයා කෙරෙහි ද කරුණාව ම පිහිටුවිය යුතුයි. මොහු කයෙහි දුශ්චරිතය හැර කයෙහි සුවරිතය වඩන්නේ නම්, වචනයෙහි දුශ්චරිතය හැර වචනයෙහි සුවරිතය වඩන්නේ නම්, සිතෙහි දුශ්චරිතය හැර සිතෙහි සුවරිතය වඩන්නේ නම් ඉතා යහපති. ඊට හේතු කවරේද, මොහු ශරීරයාගේ බිඳීමෙන් මරණින් මතු සැප නැත්තාවූ, දුකට පිහිටවූ, විවසව පතිත වන්නාවූ නිරයෙහි නූපදිවායි මෙබඳු පුද්ගලයා කෙරෙහි ද ක්‍රෝධය දුරු කටයුතු වේ.

5. පියවර.

ඇතැම් තැනැත්තෙක් කයින් පිරිසිදු හැසිරීම් ඇත්තේ වෙයි. වචනයෙන් ද පිරිසිදු හැසිරීම් ඇත්තේ වෙයි. කලින් කල සිත ද පිරිසිදු කෙරෙයි. මේ පුද්ගලයා කෙරෙහි ද ක්‍රෝධය දුරු දුරු කළ යුතු ය.

මෙබඳු පුද්ගලයා කෙරෙහි කෙසේ ක්‍රෝධය දුරු කටයුතු ද? යම් සේ ප්‍රසන්න ජලය ඇත්තාවූ, මිහිරි ජලය ඇත්තාවූ, සිහිල් දිය ඇත්තාවූ, සුදු පැහැ ඇත්තාවූ, මනාකොට ඇත්තාවූ, සිත්කළු, නොයෙක් ගස්වලින් ගැවසී ගත්තාවූ පොකුණක් වේද, ඉක්බිති ග්‍රීෂ්මයෙන් තැවුණාවූ, ග්‍රීෂ්මයෙන් පෙළුණාවූ, ක්ලාන්තවූ, හටගත් තෘෂ්ණාව ඇත්තාවූ, පැන් බොනු කැමතිවූ පුරුෂයෙක් එන්නේ ද, හෙතෙම ඒ පොකුණට බැස, ස්නානය ද කොට, පැන් ද බී, ගොඩනැගී එහි ම රැක් සෙවණෙහි හිඳින්නේ හෝ නිදන්නේ හෝ වන්නේ ද, මෙපරිද්දෙන්ම මේ ශාසනයෙහි ඇතැම් පුද්ගලයෙක් පිරිසිදුවූ කයින් හැසිරීම් ඇත්තේ, පිරිසිදුවූ වචනයෙන් හැසිරීම් ඇත්තේ වේද, කලින් කල විත්තයාගේ අවකාශයක්, විත්තයාගේ ප්‍රසාදයකුත් ලබා ද, මෙබඳු පුද්ගලයා කෙරෙහිද ක්‍රෝධය දුරු කටයුතු වේ. මොහුගේ යම් පිරිසිදුවූ කයින් හැසිරීම් ඇති බවකුත් වේද, එකල්හි එය සිහි කටයුතු ය. මොහුගේ යම් පිරිසිදුවූ වචනයෙන් හැසිරීම් ඇති බවකුත් වේද, එය ද මොහු පිළිබඳව එකල්හි සිහි කටයුතුය. හෙතෙම කලින් කල යම් සිතේ අවකාශයකුත් සිතේ ප්‍රසාදයකුත් ලබා ද, එය ද මොහු පිළිබඳව එකල්හි මෙනෙහි කටයුතුයි. ඇවැත්නි, මෙබඳු පුද්ගලයා කෙරෙහි ද ක්‍රෝධය දුරු කටයුතු වේ. ඇවැත්නි, හාත්පසින් ප්‍රසාද එළවන්නාවූ පුද්ගලයා නිසා සිත පහදයි.

ඉහත පියවර පහෙන් විස්තර වන්නේ යම් තැනැත්තකු කෙරෙහි ක්‍රෝධයක් හටගත් විට එම සිහිවිල්ල නුවණින් යළි යළිත් මෙනෙහි කොට දුරු කළ යුතු ආකාරයයි. ක්‍රෝධයක් හටගන්නේ බාහිර යමෙකු හෝ යමක් ඇසුරු කොට ගෙන වුව ද එය බාහිරින් තමා වෙත පැමිණෙන්නක් නොව තම සිහිවිලිවල ස්වභාවය අනුව හටගන්නකි. බාහිර රූප කාමය හෝ ද්වේෂය නොවේ. කාමය හෝ ද්වේෂය හට ගන්නේ යමෙකුගේ සිතෙහි ස්වභාවය අනුවයි. සිහියෙන් හා නුවණින් යුතුව තම විත්තය වෙනස් කිරීමෙන් බාහිර අරමුණු විෂයයෙහි කාමය හා ද්වේෂය දුරු කළ හැකි වනු ඇත. ඒ සඳහා ධර්මශ්‍රවණයත්

ඇසූ දහම නුවණින් මෙනෙහි කිරීමත් තුළින් සම්මාදිට්ඨිය ඇති කර ගත යුතුව ඇත. සම්මාදිට්ඨිය ඇතිකර ගත් පමණට මෙම ත්‍රී සංකල්ප දියුණු වෙයි. එවිට ක්‍රමයෙන් වචන, ක්‍රියා, දිවිපැවැත්ම, උත්සාහ ආදිය ද නිරායාසයෙන් යහපත් වනු ඇත.

මානසික සුවය අපේක්ෂාවෙන් සිදු කරන කටයුතු අතර මෙන් වැඩිම ප්‍රධාන අංගයක් ලෙස බුදුදහමින් දැක්වේ. මක් නිසා ද යත් බොහෝ විට සිත්හි මානසික පීඩා ඇති වන්නේ අන් අය පිළිබඳව ඇති වන අමනාපය හේතුවෙන් නිසාවෙනි. මෙන් වැඩිම එක් අතකින් මානසික නිරෝගී භාවයට හේතුවක් වන අතර අනෙක් අතින් සිත එකඟ කිරීමේ භාවනා කමටහනක් ද වෙයි. බුදුදහමේ දැක්වෙන සමසතලිස් කමටහන් අතර මෙම ත්‍රී භාවනාව එක් භාවනා කමටහනකි.

සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා (සබ්බේ සත්තා භවත්තු සුඛිත්තා) යනුවෙන් නිතර මෙන් සිත වැඩිමෙන් අන් අය කෙරෙහි මෙම ත්‍රීයෙන් යුතුව බැලීමේ ඇසක් ඇති කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. එමගින් ලොව වෙසෙන සැවොම තම දරුවන් සේ සලකා කටයුතු කිරීමට තරම් සිත මෘදු වේ.

ලොව ඇතැමෙක් අන් අය කෙරෙහි වෛරීව කටයුතු කරති. එබඳු මිනිසුන් අතර මෙන් වඩන තැනැත්තා මානසික සුවතාවයෙන් කල් ගෙවයි.

*සුසුඛං වන ජීවම වේරිනෙසු අවේරිනො,
වේරිනෙසු මනුස්සේසු විහරාම අවේරිනො.*

මෙත්තානිසංස සූත්‍රයට අනුව මෙන් වැඩිමෙන් ලැබෙන ආනිසංස රැසක් විස්තර වේ. ඒ අනුව මෙන් වඩන්නා,

1. සුවසේ නිදියයි (සුඛං සුපනි).
2. සුවසේ අවදිවෙයි (සුඛං පටිබුජ්ඣති).
3. නපුරු සිහින නොදකියි (න පාපකං සුපිනං පස්සති).
4. මිනිසුන්ට ප්‍රිය වෙයි (මනුස්සානං පියෝ හොති).
5. අමනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වෙයි (අමනුස්සානං පියෝ හෝති).
6. දෙවියෝ ආරක්ෂා කෙරෙති (දේවතා රක්ඛන්ති).
7. ගින්නෙන් වසවිසෙන් අවිආයුධයෙන් අනතුරු නොවෙයි (නාස්ස අග්ගි වා විසං වා සත්ථං වා බමති).
8. වහාම සිත සමාධිමත් වේ (තුච්චං චිත්තං සමාධියති).
9. මුහුණ ප්‍රසන්න වෙයි (මුඛවණ්ණෝ විජ්ජසීදති).
10. සිහිමුළා නොවී කළුරිය කරයි (අසම්මුල්ලෝ කාලං කරොති).
11. මෙම ත්‍රී ධ්‍යානයෙන් නොපිරිහී සිටියහොත් මරණින් මතු බඹලොව උපදී (උත්තරං අප්පට්චිජ්ජන්තෝ බ්‍රහ්මලෝකපගෝ හොති).

මෙලෙස මෙන් වඩන්නාට ආනිසංස රැසක් ලැබෙන අතර පරලොව සුගතිගාමී වීමට ද එය හේතු වෙයි.

බුදුදහමේ දැක්වෙන පරිදි පුණ්‍ය ක්‍රියා ප්‍රධාන වශයෙන් තුනකි. එනම් දාන, සීල, භාවනා වශයෙනි. මේ අතර භාවනා වැඩිම උසස් ම පුණ්‍ය කර්මයකි. මෙම ත්‍රී භාවනා වැඩිම ලෞකික වශයෙන් වැඩිය හැකි උසස් ම කුසලයකි. එමගින් අතීත කර්ම වශයෙන් පැමිණෙන අකුසල කර්ම විපාක යටපත් කිරීමටත් කුසලය මතු කර ගැනීමටත් හැකියාව ලැබේ.

මෙම ත්‍රී වඩන තැනැත්තා ඉන් නොනවතින අතර සතර බ්‍රහ්ම විහරණ ම ඔහු තුළ ක්‍රමයෙන් දියුණු වේ. එනම් මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා යන සතරයි. මෙත්තා යනු අන් අය කෙරෙහි පවත්නා ඇති

කර ගන්නා මෘදු බවයි. කරුණා යනු අන් අයගේ දුකෙහි දී ඔවුන් එම දුකින් මුදවා ගැනීමට ඇතිවන කාරුණික හැඟීමයි. මුදිතා යනු අන් අයගේ දියුණුවෙහි දී සතුටු වන ස්වභාවයයි. උපෙක්ඛා යනු ලාභ-අලාභ, යස-අයස, නින්ද-ප්‍රශංසා, සැප-දුක් අඛියස මැදහත් සිතක් ඇති කර ගැනීමයි. බඹ ලොව වෙසෙන බ්‍රහ්මයන් කල් ගත කරන්නේ මෙම සතර බ්‍රහ්ම විභරණයෙන් යුතුවයි. මිනිස් ලොව යමෙක් මෙම අංග සතරින් වාසය කරයි නම් ඔහු කායිකව මිනිස් සිරුරක් දරා ගෙන සිටිය ද මානසික වශයෙන් බ්‍රහ්මයෙකි.

කරුණිය මෙන්ම සුත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි මෙන් වැඩිම වනාහි සිටගෙන සිටීම, ඇවිදීම, හිඳගෙන සිටීම, සැතපීම (තිට්ඨං වරං නිසින්තෝ වා යාව තස්ස විගතමිද්ධො) යන සිව් ඉරියව්වෙහි දී ම ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කළ හැකි භාවනාවකි. මෙලෙස මෙන් වැඩිමෙන් මහත් වූ යහපතක් මෙලොව ජීවිතයේ දී ම උදා කර ගැනීමට හැකියාව උදවේ. මෙයින් ලැබෙන විශේෂ ආනිසංසය නම් රූප ශබ්දදි පංච විඤ්ඤාණ අරමුණු විෂයයෙහි සිත බැස ගන්නා ස්වභාවය ක්‍රමයෙන් අඩු වීමයි. නිතර තම අභ්‍යන්තරය වෙත යොමු වී තම සිත පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටිමින් මානසික සුවය සඳහා නිතර උත්සුක වේ.

සමථ භාවනාවක් වශයෙන් මෙම ත්‍රිය දියුණු කරගත් පුද්ගලයා ඉන් නොනැවතී විදර්ශනා (ප්‍රඥ) භාවනා වෙත ද යොමු වේ. ඒ අනුව පටිච්ච සමුප්පාදය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතුව නිතර අනිත්‍යතාව මෙනෙහි කරයි. මෙහි දී ඇස, කන ආදි අභ්‍යන්තර ආයතන මෙන් ම රූප, ශබ්ද ආදි බාහිර ආයතන ද පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන ආකාරය නුවණින් මෙනෙහි කරයි. ඇස, කන ආදි කුමන ආයතනයකින් අරමුණක් ලැබුව ද එය (රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන) ස්කන්ධ පංචකය බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි. එය අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් නිතර මෙනෙහි කරමින් ලෝකෝත්තර කුසලය ද දියුණු කර ගැනීමට උත්සුක වෙයි. මෙලෙස විදර්ශනා භාවනා වැඩිමේ ආනිසංස වශයෙන් රූපාදි බාහිර අරමුණු පිළිබඳව පමණක් නොව සිතෙහි පවත්නා අනිත්‍යතාව ද මෙනෙහි කරයි. ඒ අනුව බාහිර - අභ්‍යන්තර කිසිදු දෙයක සිත බැස නොගෙන ප්‍රඥාවෙන් ම වාසය කිරීමට හැකියාව ලබා ගනී. එමගින් සියලු දුකින් නිදහස්වීමට ද අවස්ථාව උදවේ. මේ සියලු ගුණ දහම් ප්‍රගුණ කළ හැක්කේ මෙබඳු සම්බුද්ධෝත්පාද සමයක උපත ලද නුවණැති මනුෂ්‍යයන්ට පමණි. මෙකල ජීවත් වන අපි සැවොම මෙම උතුම් ක්ෂණ සම්පත්තිය ලද්දෝ වෙමු. එනිසා අප්‍රමාදීව මෙම දහමින් උපරිම ඵල නොලා ගැනීමට උත්සාහවත් විය යුතු ය. ලොව වෙසෙන සැවොම එක ම දරු පෙළක් සේ දැකීමට හැකි මානසිකත්වයක් හැකි ඉක්මනින් ඇති කර ගත යුතු ය. ඒ සඳහා ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණින් නිදුක් නිරෝගී සුව දිගාසිරි සම්පත් සැලසේවා.

Subduing Hatred

(Translated by Bhikku Tanissaro)

Then Ven. Sariputta addressed the monks: “Friend monks.”

“Yes, friend,” the monks responded to him.

Ven. Sariputta said: “There are these five ways of subduing hatred by which, when hatred arises in a monk, he should wipe it out completely. Which five?”

“There is the case where some people are impure in their bodily behavior but pure in their verbal behavior. Hatred for a person of this sort should be subdued.

“There is the case where some people are impure in their verbal behavior but pure in their bodily behavior. Hatred for a person of this sort should also be subdued.

“There is the case where some people are impure in their bodily behavior & verbal behavior, but who periodically experience mental clarity & calm. Hatred for a person of this sort should also be subdued.

“There is the case where some people are impure in their bodily behavior & verbal behavior, and who do not periodically experience mental clarity & calm. Hatred for a person of this sort should also be subdued.

“There is the case where some people are pure in their bodily behavior & their verbal behavior, and who periodically experience mental clarity & calm. Hatred for a person of this sort should also be subdued.

“Now as for a person who is impure in his bodily behavior but pure in his verbal behavior, how should one subdue hatred for him? Just as when a monk who makes use of things that are thrown away sees a rag in the road: Taking hold of it with his left foot and spreading it out with his right, he would tear off the sound part and go off with it. In the same way, when the individual is impure in his bodily behavior but pure in his verbal behavior, one should at that time pay no attention to the impurity of his bodily behavior, and instead pay attention to the purity of his verbal behavior. Thus, the hatred for him should be subdued.

“And as for a person who is impure in his verbal behavior, but pure in his bodily behavior, how should one subdue hatred for him? Just as when there is a pool overgrown with slime & water plants, and a person comes along, burning with heat, covered with sweat, exhausted, trembling, & thirsty. He would jump into the pool, part the slime & water plants with both hands, and then, cupping his hands, drink the water and go on his way. In the same way, when the individual is impure in his verbal behavior but pure in his bodily behavior, one should at that time pay no attention to the impurity of his verbal behavior, and instead pay attention to the purity of his bodily behavior. Thus, the hatred for him should be subdued.

“And as for a person who is impure in his bodily behavior & verbal behavior, but who periodically experiences mental clarity & calm, how should one subdue hatred for him? Just as when there is a little puddle in a cow’s footprint, and a person comes along, burning with heat, covered with sweat, exhausted, trembling, & thirsty. The thought would occur to him, ‘Here is this little puddle in a cow’s footprint. If I tried to drink the water using my hand or cup, I would disturb it, stir it up, & make it unfit to drink. What if I were to get down on all fours and slurp it up like a cow, and then go on my way?’ So, he would get down on all fours, slurp up the water like a cow, and then go on his way. In the same way, when an individual is impure in his bodily behavior & verbal behavior, but periodically experiences mental clarity & calm, one should at that time pay no attention to the impurity of his bodily behavior...the impurity of his verbal behavior, and instead pay attention to the fact that he periodically experiences mental clarity & calm. Thus, the hatred for him should be subdued.

“And as for a person who is impure in his bodily behavior & verbal behavior, and who does not periodically experience mental clarity & calm, how should one subdue hatred for him? Just as when there is a sick man—in pain, seriously ill—traveling along a road, far from the next village & far from the last, unable to get the food he needs, unable to get the medicine he needs, unable to

get a suitable assistant, unable to get anyone to take him to human habitation. Now suppose another person were to see him coming along the road. He would do what he could out of compassion, pity, & sympathy for the man, thinking, ‘O that this man should get the food he needs, the medicine he needs, a suitable assistant, someone to take him to human habitation. Why is that? So that he won’t fall into ruin right here.’ In the same way, when a person is impure in his bodily behavior & verbal behavior, and who does not periodically experience mental clarity & calm, one should do what one can out of compassion, pity, & sympathy for him, thinking, ‘O that this man should abandon wrong bodily conduct and develop right bodily conduct, abandon wrong verbal conduct and develop right verbal conduct, abandon wrong mental conduct and develop right mental conduct. Why is that? So that, on the break-up of the body, after death, he won’t fall into the plane of deprivation, the bad destination, the lower realms, purgatory.’ Thus, the hatred for him should be subdued.

“And as for a person who is pure in his bodily behavior & verbal behavior, and who periodically experiences mental clarity & calm, how should one subdue hatred for him? Just as when there is a pool of clear water—sweet, cool, & limpid, with gently sloping banks, & shaded on all sides by trees of many kinds—and a person comes along, burning with heat, covered with sweat, exhausted, trembling, & thirsty. Having plunged into the pool, having bathed & drunk & come back out, he would sit down or lie down right there in the shade of the trees. In the same way, when an individual is pure in his bodily behavior & verbal behavior, and periodically experiences mental clarity & calm, one should at that time pay attention to the purity of his bodily behavior...the purity of his verbal behavior, and to the fact that he periodically experiences mental clarity & calm. Thus, the hatred for him should be subdued. An entirely inspiring individual can make the mind grow serene.

“These are five ways of subduing hatred by which, when hatred arises in a monk, he should wipe it out completely.”

ලොස් ඇන්ජලිස් බෞද්ධ විහාරස්ථානයෙහි
ස්වාමීන් වහන්සේලා විසින් මෙහෙයවනු ලබන

ධර්ම චාරිකා වැඩසටහන

දයකත්වය

දුලිප් කලුආරච්චි මහත්මා දිල්හාරා කලුආරච්චි මහත්මිය ඇතුළු දරුවන් විසිනි.

(බු.ව. 2561 / ව්‍ය.ව. 2018. 04. 21 ශනි දින)